

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б.1.Б.22 Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность) 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профиль образовательной программы Автоматизированные системы обработки информации

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

1 Методические материалы по проведению практических занятий	3
1.1 Практическое занятие № ПЗ-1, 2 <i>Легкая атлетика</i>	3
1.2 Практическое занятие № ПЗ-3 <i>Волейбол</i>	3
1.3 Практическое занятие № ПЗ-4 <i>Футбол</i>	4
1.4 Практическое занятие № ПЗ-5, 6 <i>Легкая атлетика</i>	4
1.5 Практическое занятие № ПЗ-7 <i>Общая физическая подготовка</i>	5
1.6 Практическое занятие № ПЗ-8 <i>Гимнастика</i>	5
1.7 Практическое занятие № ПЗ-9 <i>Футбол</i>	6
1.8 Практическое занятие № ПЗ-10 <i>Баскетбол</i>	6
1.9 Практическое занятие № ПЗ-11 <i>Волейбол</i>	8
1.10 Практическое занятие № ПЗ-12 <i>Легкая атлетика</i>	8

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1.1 Практическое занятие №1, 2 (4 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.1.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике бега на короткие дистанции
- 2.Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки.
- 3.Обучение технике финиширования.
- 4.Обучение технике низкого старта.
- 5.Совершенствование технике бега по дистанции.
- 6.Обучение технике бега со старта.
- 7.Совершенствование технике бега на короткие дистанции.

1.1.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Специальные беговые упражнения. Ускорения 6 раз по 40 метров. Прыжковые упражнения. Повторный бег по 50 метров 3-4 раза. Кроссовая подготовка 20 минут. Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Бег с хода 20, 30, 50 метров. Упражнения на расслабление

1.1.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на работу рук и постановку стопы. Обратить внимание на набегание на финишную линию.

1.2 Практическое занятие №3 (2 часа)

Тема: «Волейбол»

1.2.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки волейболиста.
- 2.Обучение технике перемещений волейболиста.
3. Обучение технике подачи мяча.
- 4.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

1.2.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы. Одна нога впереди.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, спиной вперед. Имитация подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах и через сетку.

Имитация передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах, выполнение передачи мяча через сетку.

1.2.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.3 Практическое занятие №4 (2 часа)

Тема: «Футбол»

1.3.1 Задание для работы:

1. Обучение технике ударов по мячу.
2. Обучение технике удара по мячу головой.

1.3.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

1.3.3 Результаты и выводы:

Обучение техники ударов начинается с изучения удара внутренней стороны стопы, который применяется в основном, при коротких и средних передачах и при ударах по воротам с близкого расстояния.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки сколько защитники.

1.4 Практическое занятие №5, 6 (2 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.4.1 Задание для работы:

1. Обучение технике низкого старта
2. Совершенствование техники бега по дистанции.

Обучение технике низкого старта

2. Совершенствование техники бега по дистанции.

1.4.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Выполнение команды «На старт», «Внимание!», «Марш!». Ускорения с низкого старта 30 метров – 6 раз. Переход к бегу по инерции после стартового разгона 25-30 метров. Упражнения на расслабление

1.4.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.5 Практическое занятие №7 (2 часа)

Тема: «Общая физическая подготовка»

1.5.1 Задание для работы:

1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.
2. Воспитание координационных способностей.
3. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.
4. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.
5. Воспитание гибкости и подвижности в суставах.
6. Воспитание ловкости средством эстафет.
7. Воспитание скоростных способностей.

1.5.2 Краткое описание проводимого занятия:

Выполнение упражнений со штангой (приседания, прыжки) сгибание и разгибание рук с гантелями.

Выполнение упражнений стоя лицом к зеркалу, стоя спиной к зеркалу, с закрытыми глазами.

Выполнение упражнений на тренажерах на мышцы живота и спины.

Выполнение наклонов и махов стоя около гимнастической стенке

Выполнение упражнений с гимнастическими палками, гимнастического моста.

Эстафеты с мячами.

Бег 20, 30, 50 метров с отдыхом (ходьба), повторить 3-5 раз

1.5.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.6 Практическое занятие №8 (2 часа)

Тема: «Гимнастика»

1.6.1 Задание для работы:

1. Обучение технике перекатов и кувырков.
2. Обучение технике подъема переворотом силой на низкой перекладине.
3. Обучение технике упражнений в равновесии.
4. Совершенствование техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.
5. Обучение технике подъема силой на перекладине.
6. Обучение технике стойки на лопатках.
7. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений.

1.6.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Выполнение группировки из различных исходных положений (и.п.). Выполнение перекатов из различных и.п. Выполнение кувырка вперед на повышенной опоре, по наклонной плоскости, на акробатической дорожке.

Выполнение элемента на низкой перекладине толчком одной махом другой; толчком двумя; силой с помощью и самостоятельно.

Выполнение разновидностей ходьбы и бега на полу, по ограниченной плоскости, на скамейке, на низком бревне, на среднем бревне, на высоком бревне.

Повторить элемент на низкой перекладине. Выполнение элемента на высокой перекладине.

Выполнение элемента толчком двумя ногами с повышенной опоры на низкой перекладине; толчком двумя ногами от гимнастических матов. Выполнение элемента на высокой перекладине с помощью и самостоятельно. Выполнение элемента из положения лежа на спине, приседа и упора присев: с согнутыми и прямыми ногами.

1.6.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.7 Практическое занятие №9 (2 часа)

Тема: «Футбол»

1.7.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике ударов по мячу.
- 2.Обучение технике удара по мячу головой.

1.7.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. Удары по мячу ногой выполняют: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема стопы, носком, пяткой.

Удар по мячу головой используется при завершающих ударах, для передач мяча партнёра.

1.7.3 Результаты и выводы:

Обучение технике ударов начинается с изучения удара внутренней стороны стопы, который применяется в основном, при коротких и средних передачах и при ударах по воротам с близкого расстояния.

Удары головой применяют не столько нападающие игроки, сколько защитники.

1.8 Практическое занятие №10 (2 часа)

Тема: «Баскетбол»

1.8.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике стойки баскетболиста.
- 2.Обучение технике перемещений баскетболиста.
- 3.Обучение технике ловли и передачи мяча.
- 4.Обучение технике ведения мяча.
- 5.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
- 6.Совершенствование техники ведения мяча.
- 7.Обучение технике броска мяча одной рукой в корзину и в прыжке.
- 9.Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками снизу.
- 10.Совершенствование технике броска мяча одной рукой в корзину

1.8.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка. И.П. стойка ноги врозь, ноги согнуты. Руки согнуты перед грудью, центр тяжести перемещен на переднюю часть стопы.

И.П. стойка ноги врозь, согнуты. Приставные шаги влево, вправо, вперед, назад. Руки согнуты перед грудью.

Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

Обязательно движение в левую сторону левой рукой, в правую сторону правой рукой. Эстафета с элементами ведения мяча.

Имитация передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах; на месте; в движении; на расстоянии 3-4 метров (при ловле обязательное движение к мячу).

Броски мячей разного веса и размера в корзины на разной высоте, выполнять броски с близкого расстояния одной рукой (прямо, сбоку справа и сбоку слева). Имитация бросков, выполнение бросков в парах на месте и в прыжке.

Выполнять броски быстро. В исходном положении удерживать мяч близко к телу.

Сопровождать бросок рукой и кистью.

1.8.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

Передача двумя руками от груди применяется во всех комбинационных действиях и при быстром переходе

Ведение следует выполнять дальней от соперника рукой, ведение выполняется, не глядя на мяч.

При освоении передачи мяча двумя руками снизу следует акцентировать внимание на следующих элементах: а) работа ног; б) работа рук.

При освоении техники броска одной рукой следует акцентировать внимание обучаемых последовательно на следующих элементах приема: 1) работа ног; 2) работа руки; 3) работа кисти; 4) сочетание движений в разнохарактерной обстановке.

1.9 Практическое занятие №11 (2 часа)

Тема: «Волейбол»

1.9.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике верхней и нижней передачи мяча.
- 2.Обучение технике верхней, нижней, прямой подачи мяча.
- 3.Обучение технике передачи мяча в прыжке.
- 4.Обучение технике нижней боковой подачи мяча.

1.9.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка.

Имитация верхней передачи мяча, выполнение в парах, в тройках, через сетку.

Имитация нижней, прямой подачи мяча, выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам. Имитация передачи мяча на месте и в прыжке. Передача мяча в прыжке в парах.

Имитация верхней, прямой подачи мяча. Выполнение подачи в парах, через сетку, через сетку по зонам. Имитация верхней передачи мяча, выполнение передачи мяча в парах, через сетку.

Имитация нижней боковой подачи мяча, выполнение подачи мяча в парах, через сетку, через сетку по зонам.

1.9.3 Результаты и выводы:

Материал для освоения темы и сдачи нормативов доступен.

1.10 Практическое занятие №12 (2 часа)

Тема: «Легкая атлетика»

1.10.1 Задание для работы:

- 1.Обучение технике эстафетного бега.
- 2.Воспитание скоростной выносливости.
- 3.Обучение технике бега на средние дистанции.
- 4.Воспитание силовых качеств.
- 5.Обучение технике бега по пересеченной местности.
- 6.Совершенствование техники метания малого мяча.

7.Обучение технике прыжка в длину с разбега.

1.10.2 Краткое описание проводимого занятия:

Разминка (медленный бег, О.Р.У.) специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Интервальный бег 150 метров быстро 300 метров медленно – повторить 3 раза. Бег на 50 метров х 3-4 раза.

Обучение приему и передачи эстафетной палочки на месте, в движении, эстафета по одному кругу.

Ускорения через 200 метров (20 метров) повторить 5 раз. Прыжки со штангой (вес 12 кг – девушки, 20 кг.- юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Имитация метания мяча, метание мяча с места, с разбега. Определение толчковой ноги, прыжок в длину с места, подбор разбега, прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, прыжок в длину с полного разбега. Заключительный бег, упражнения на растягивание.

1.10.3 Результаты и выводы:

Обратить внимание на правильную передачу эстафетной палочки в отведенном коридоре. Обратить внимание на правильную работу рук, ног и правильное дыхание.